

# Ensalada de Frambuesas y Uvas

Sirve: 50 o 100 Porciones

50 Porciones

100 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure	Weight	Measure
Yogur, vainilla, bajo en grasa		1 cuarto gl		2 cuarto gl
Frambuesas, IQF o frescas		2 cuarto gl		1 gl
Hierbabuena, seca		2 Cdas		4 Cdas
Uvas rojas, sin semilla, lavadas		3 cuarto gl		6 cuarto gl
Uvas verdes, sin semilla, lavadas		3 cuarto gl		6 cuarto gl

## Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	80	
Grasa total	NA	
Proteinas	2 g	
Carbohidrato	19 g	
Fibra dietetica	1 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	15 mg	

## Preparación

1. Combine el yogur y las frambuesas en un tazón grande.
2. Agregue la hierbabuena al yogur mezclándolo bien.
3. Agregue las uvas rojas y verdes al yogur y mezcle suavemente solo para cubrir.
4. Enfríe bien antes de servir.
5. Sirva en porciones de  $\frac{3}{4}$  de taza (6 oz)

## Notas

Consejos adicionales:

Puede encontrar la receta para 25 porciones y porciones familiares en este enlace [here](#).